

Polar F11™

Manual do Utilizador

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Índice

1. GUIA RÁPIDO	3	Ficheiros	23
Conheça o seu Polar F11	3	Transferência de Dados.....	27
Introduzir as Definições Básicas	4		
2. ANTES DO EXERCÍCIO	5	5. DEFINIÇÕES.....	28
Colocar o transmissor.....	5	Definições do Exercício.....	28
Teste o seu Nível de Forma Física	6	OwnZone.....	30
Obtenha o seu Programa de exercício		Outras definições	32
pessoal	10		
3. DURANTE O EXERCÍCIO.....	15	6. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A	
Gravar o exercício	15	CLIENTES	35
Botões durante o exercício	16	Cuidar do seu Monitor de Frequência	
Visualizações durante o exercício	17	Cardíaca.....	35
Parar a Gravação e Ver o Resumo.....	19	Precauções.....	38
		Resolução de problemas.....	42
		Especificações técnicas.....	43
		Garantia e Termo de Responsabilidade	44
4. DEPOIS DO EXERCÍCIO	20		
Agenda	20		
Acompanhamento	22		

1. GUIA RÁPIDO

Conheça o seu Polar F11

Unidade de pulso apresenta e grava a frequência cardíaca e outros dados durante o exercício. Os botões:

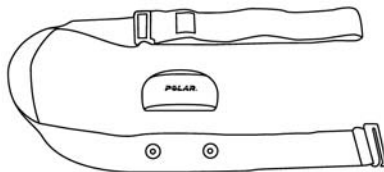
PARA CIMA/PARA BAIXO: Permitem percorrer o menu, as listas de selecção e ajustar valores.

OK: Permite entrar num menu e confirmar seleções.

LIGHT: Ilumina o visor.

PARA TRÁS: Permite sair do menu e voltar ao nível anterior. Permite cancelar a selecção e deixar a configuração inalterada.

Transmissor envia o sinal da frequência cardíaca para a unidade de pulso. O transmissor é constituído por um conector e por uma tira elástica.



Introduzir as Definições Básicas

1. Para activar o seu Polar F11, prima OK duas vezes. Uma vez activado, não pode ser desligado!
2. É exibida a mensagem **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD** (Bem-vindo ao mundo da forma física Polar). Prima OK.
3. **Language** (Idioma): Selecciona **ENGLISH, DEUTSCH, ESPAÑOL, FRANÇAIS** ou **ITALIANO** (Inglês, Alemão, Espanhol, Francês ou Italiano) premindo PARA CIMA/PARA BAIXO. Prima OK.
4. É exibida a mensagem **START WITH BASIC SETTINGS** (Comece pelas definições básicas). Prima OK.
5. **Time** (Hora): Selecciona 12 H ou 24 H.
6. **Date** (Data): Introduza a data actual: dd = dia, mm = mês, yy = ano.
7. **Units** (Unidades): métricas (KG/CM) ou imperiais (LB/FT). Seleccionando LB/FT, as calorias são exibidas em Cal, caso contrário são apresentadas em kcal.
8. **Weight** (Peso): Introduza o seu peso. Para mudar as unidades prima LIGHT, sem libertar.
9. **Height** (Altura): Introduza a sua altura. No formato LB/FT, introduza primeiro pés e depois polegadas.
10. **Birthday** (Data de nascimento): Introduza a sua data de nascimento: dd = dia, mm = mês.
11. **Sex** (Sexo): Selecciona **Male** (Masculino) ou **Female** (Feminino).
12. É apresentada a indicação **SETTINGS OK?** (Definições OK?). Seleccionando **YES** (Sim): As definições são aceites e guardadas. O visor regressa ao modo Hora. Seleccionando **NO** (Não): As definições básicas ainda podem ser alteradas.

Prima PARA TRÁS para voltar a seleccionar as definições que pretende alterar.

Depois de guardar as definições básicas, o F11 entra em modo Hora.

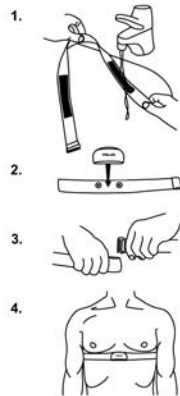
2. ANTES DO EXERCÍCIO

Colocar o transmissor

Para medir a frequência cardíaca necessita de colocar o transmissor.

1. Molhe as zonas dos eléctrodos da tira elástica com água corrente e verifique se estas ficam bem húmidas.
2. Prenda o conector à tira elástica. Regule o comprimento da tira de modo que esta fique justa à pele e confortável.
3. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais, e prenda o gancho à outra extremidade da tira.
4. Verifique se as zonas húmidas dos eléctrodos ficam bem chegadas à pele e se o logotipo Polar do conector fica centrado e na vertical.

Retire o conector da tira elástica quando não o estiver a utilizar.



Teste o seu Nível de Forma Física

O Polar Fitness Test™ é uma maneira fácil, segura e rápida de medir a sua forma física aeróbica (cardiovascular) em repouso. O Polar Fitness Test foi desenvolvido para adultos saudáveis.

O Polar OwnIndex resulta deste teste. É idêntico ao seu consumo máximo de oxigénio (VO_{2max}), sendo normalmente usado para avaliar a forma física aeróbica. O seu OwnIndex é mais significativo quando se comparam os seus valores individuais e as respectivas alterações com o decorrer do tempo.

Para garantir resultados fiáveis deverá ter em conta os seguintes requisitos básicos:

- Quanto mais relaxado estiver e quanto mais calmo for o ambiente de teste, mais precisos serão os resultados do teste. (Não veja televisão, não fale ao telefone nem fale com pessoas que possam estar ao pé de si.)
- Repita o teste sempre em condições similares e à mesma hora.
- Evite um esforço físico intenso, álcool ou medicamentos estimulantes que não lhe tenham sido receitados, no dia do teste e no dia anterior. Evite fazer uma refeição pesada ou fumar 2 a 3 horas antes do teste.

Pode parar o teste em qualquer momento premindo PARA TRÁS.



Leia mais sobre Fitness na Biblioteca de Artigos Polar, em <http://articles.polar.fi>.

Efectuar o Teste de Fitness Polar

Antes de começar assegure-se de que as suas definições de utilizador estão correctas!

1. Com o transmissor colocado, deite-se e relaxe durante 1-3 minutos.
2. Seleccione **Test** > **TEST**. O teste de fitness começa imediatamente.
3. Cerca de 5 minutos depois, um sinal sonoro indica o final do teste. O **OwnIndex** é exibido, através de um valor numérico e de uma descrição escrita do nível de forma física.
4. Prima OK e será visualizada a pergunta **UPDATE USER SET?** (Actualizar definições do utilizador?). Seleccione **Yes** (Sim) para guardar o valor OwnIndex nas Definições de Utilizador e no menu Fitness Test Trend (Tendência do Teste de Fitness). Seleccione **No** apenas se souber o seu valor de VO_{2max} e se este diferir em mais de um nível de fitness do resultado do OwnIndex. O seu OwnIndex é guardado apenas no menu Fitness Test Trend (Tendência do Teste de Fitness).

Resolução de problemas:

- **Activity** (Actividade)> Não definiu o seu nível de actividade física nas Definições de Utilizador. Leia mais informações na página 29.
- **USER SETTINGS MISSING** (Definições do utilizador em falta)> Prima OK para introduzir todas as definições.
- **Fitness Test Failed** (Falha no Teste de Fitness)> O último valor do seu OwnIndex não é substituído.
- **Não é exibida a frequência cardíaca** > Falha do Teste. Verifique se os eléctrodos do transmissor estão suficientemente húmidos e se a tira está suficientemente ajustada à volta do peito.

PORTUGUÊS

Resultados do Teste de Fitness

O OwnIndex é mais significativo quando se comparam os seus valores individuais e as respectivas alterações com o tempo. O OwnIndex também pode ser interpretado com base no sexo e na idade. Localize o seu OwnIndex na tabela para determinar o seu actual nível de fitness aeróbica e compare-o com os níveis de pessoas da mesma idade e do mesmo sexo.

Estes valores baseiam-se numa revisão de 62 estudos em que o valor do VO2max foi medido directamente em adultos saudáveis nos EUA, no Canadá e em 7 países europeus. Fonte: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Anos	VERY LOW	LOW	FAIR	MODERATE	GOOD	VERY GOOD	ELITE
	Muito baixo	Baixo	Aceitavel	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Tendência do teste de Fitness

Selecione **Test** > **TREND** (Teste > Tendência)

No menu Trend (Tendência) poderá visualizar a evolução do seu OwnIndex. No visor podem ser exibidos até 47 valores do OwnIndex e as respectivas datas.

Para eliminar um valor OwnIndex prima **LIGHT**, sem libertar. É visualizada a pergunta **DELETE VALUE?** (Eliminar o valor?). Selecione **YES** (Sim).



Geralmente, são necessárias pelo menos seis semanas de treino regular para obter uma melhoria perceptível da sua forma aeróbica. A melhor maneira de melhorar a forma aeróbica é exercitando grandes grupos de músculos.

Obtenha o seu Programa de exercício pessoal

O programa de Exercício Polar Keeps U Fit guia-o até aos seus objectivos de forma física.

1. Seleccione **Program** > **CREATE** (Programa > Criar).
2. É apresentado o valor do seu último **OwnIndex**. Ajuste o valor, se necessário.
3. Seleccione **Target** (Objectivo do exercício):
MAXIMIZE (Maximizar o nível de forma física): Fez exercício regularmente durante pelo menos as últimas 10 a 12 semanas e pode treinar quase todos os dias. O programa recomenda cerca de 5 h/semana em 4-6 sessões.
IMPROVE (Melhorar o nível de forma física): Pode fazer exercício regularmente. O programa recomenda cerca de 3 h/semana em 3-5 sessões.
MAINTAIN (Manter o nível de forma física): Se não tem feito exercício recentemente, é um bom nível para começar. O programa recomenda cerca de 1½ h/semana em 2-3 sessões.

4. Seleccione o número de vezes por semana que pretende fazer exercício (**Exe.Count**) (Contagem das sessões de exercício).
5. O seu programa pessoal (**YOUR PERSONAL PROGRAM**) e os objectivos semanais de exercício são exibidos após alguns segundos. Prima **PARA CIMA** e **PARA BAIXO** para exibir o seu programa nas várias visualizações.

Resolução de problemas:

- **OWNINDEX MISSING. DEFAULT USED** (OwnIndex em falta. A utilizar o valor predefinido)> Efectuar o Teste de Fitness Polar.
- **START WITH BASIC SETTINGS** (Comece pelas definições básicas)> Prima OK e acabe de introduzir as definições pessoais.
- **OVERWRITE CURRENT?** (Substituir actual?) > Seleccione **YES** para criar um novo programa e substituir o actual.

Visualizar o seu Programa de Exercício Pessoal

Selecione **Program** > **EDIT** (Programa > Editar).



Weekly Targets (Objectivos semanais)
 Número de sessões de exercício por semana
 Tempo total de exercício por semana
 Total de calorias a consumir semanalmente



Weekly HR Zones (Zonas FC Semanais) exibe a zona de intensidade da frequência cardíaca, **Light / Moderate / Hard** (Ligeira / Moderada / Intensa), do seu programa semanal. A altura da barra indica o tempo que deve passar, por semana, em cada zona de intensidade de exercício. Para visualizar o tempo que deve dispende em cada zona de intensidade, prima OK. Para voltar a visualizar as Zonas FC Semanais, prima PARA TRÁS.



Weekly Exercises (Exercícios semanais)

Um resumo das suas sessões de exercício durante a semana.

Para ver os objectivos de cada exercício, prima OK e seleccione o exercício que pretende examinar.



Targets (Objectivos)

Prima PARA CIMA/PARA BAIXO para ver o tempo programado, calorias e zonas de intensidade de cada sessão.

Prima PARA TRÁS para voltar à visualização Exercícios semanais.

Editar o seu Programa de Exercício Pessoal

- Para adicionar uma sessão de exercício seleccione **Program** > **EDIT** > **Weekly Exercises** > **ADD** (Programa > Editar > Exercícios semanais > Adicionar) Introduza a Duração (**DURATION**). Prima PARA BAIXO para ver as zonas de intensidade da frequência cardíaca da sessão de exercício adicionada.
- Para editar a duração de uma sessão de exercício do programa seleccione **Program** > **EDIT** > **Weekly Exercises** (Programa > Editar > Exercícios semanais) > O exercício que pretende editar. Seleccione **YES** (Sim) para Editar a duração (**EDIT DURATION?**). Ajuste a duração e prima OK.
Quando edita os exercícios programados o resto dos dados referentes a essa sessão de exercício e os objectivos semanais são automaticamente actualizados.
- Para eliminar uma sessão de exercício seleccione **Program** > **EDIT** > **Weekly Exercises** (Programa > Editar > Exercícios semanais) > O exercício que pretende eliminar.

Prima **LIGHT**, sem libertar. Seleccione **YES** (Sim) para Eliminar o Exercício (**DELETE EXERCISE?**). e **ARE YOU SURE?** (Tem a certeza?).

Depois de eliminar uma sessão de exercício, não a pode recuperar!

- Para activar ou desactivar o programa pessoal de exercício, seleccione **Program** > **SETTINGS** > **ON/OFF** (Programa > Definições > Activar/Desactivar).
Quando o programa é desligado permanece na memória, mas os objectivos do exercício não são exibidos na visualização da Agenda e não é possível seleccionar as sessões de exercício do programa no menu Exercício.

Resolução de problemas

- **Empty** (Vazio) > Crie um programa.

PORTUGUÊS

Definições de Programa

Selecione **Program** > **SETTINGS** (Programa > Definições).

OWNZONE: Ligar a OwnZone significa que o monitor de frequência cardíaca determina automaticamente a sua zona alvo de frequência cardíaca, no início de cada exercício. A função OwnZone recomenda a intensidade óptima de exercício, com base na sua condição física actual. Note que ligar/desligar a OwnZone afecta todos os exercícios do programa. Para mais informações sobre a Polar OwnZone, consulte a página 30.

RENAME (Renomear): Pode renomear as sessões de exercício, usando oito letras.

3. DURANTE O EXERCÍCIO

Gravar o exercício

1. Coloque o transmissor e a unidade de pulso. Inicie a medição da frequência cardíaca premindo OK. De preferência, não deverão existir monitores de frequência cardíaca nas proximidades (num raio de 1 m / 3 pés), para evitar interferências.
2. Nos 15 segundos seguintes é exibida a sua frequência cardíaca.
3. Prima OK. A indicação **Exercise** (Exercício) e o nome da sessão de exercício seguinte são exibidos alternadamente na linha de cima.. Grave a sessão de exercício seleccionando **START** (Iniciar) e premindo OK. Seleccionando **SETTINGS** (Definições) pode alterar a sua sessão de exercício e regular as definições do exercício.. Para mais informações, consulte a página 28.
4. Prima **PARA TRÁS**, para parar a gravação. Selecciono **EXIT** (Sair) para ver um resumo do exercício.

Resolução de problemas:

- As informações referentes ao exercício só serão guardadas se o cronómetro estiver ligado há mais de um minuto.
- **OwnZone** > O seu monitor de frequência cardíaca começou a determinar automaticamente a sua zona alvo de frequência cardíaca. Ignore o processo premindo OK. Neste caso, se ainda não tiver determinado a sua OwnZone, serão utilizados limites da frequência cardíaca baseados na sua idade. Para mais informações sobre como determinar a OwnZone, consulte a página 30.
- **START WITH BASIC SETTINGS** (Comece pelas definições básicas)> Prima OK para acabar de introduzir as suas definições básicas.

Botões durante o exercício

LIGHT

- Prima uma vez e o visor ilumina-se sempre que premir um botão.
- Prima sem libertar para bloquear ou desbloquear os botões.

PARA TRÁS

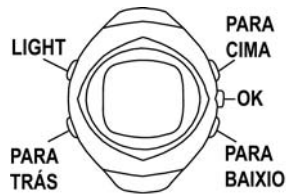
- Pausa / sair da gravação do exercício.

PARA CIMA / PARA BAIXO

- Mudar o modo de visualização do exercício.
- Prima PARA CIMA, sem libertar, para personalizar as visualizações Exercício e Calorias. Escolha a informação da linha de cima, entre Hora, Calorias/Cronómetro e Marcadores de fitness. É exibido um marcador de fitness por cada 10 minutos na zona-alvo, o que totaliza uma hora se visualizar todos os marcadores.

OK

- Prima sem libertar para mudar as definições do exercício sem fazer pausa na gravação do exercício.



No modo Execício, coloque a unidade de pulso junto do transmissor para ver as horas.

Visualizações durante o exercício

Visualize combinações de dados do exercício. Percorra os visores premindo **PARA CIMA/ PARA BAIXO**.



Exercise (Exercício)
Cronómetro
Frequência Cardíaca



Calories (Calorias)
As calorias consumidas
Frequência Cardíaca



A visualização **InZone** (Na Zona) só é exibida se estiverem activados os limites da frequência cardíaca.
Símbolo InZone e tempo passado na zona*
Valores dos limites superior e inferior e Apontador de Zona
Frequência Cardíaca

*O smiley significa que a determinação da OwnZone foi bem sucedida.



As **HR zones** (zonas de FC) só são exibidas se tiver seleccionado um exercício do programa

O tempo passado na zona de intensidade actual

O símbolo da zona de intensidade indica a zona em que está a fazer exercício nesse preciso momento

A barra da zona de intensidade programada é realçada se estiver a fazer exercício na sua zona-alvo

Frequência Cardíaca



Os objectivos do exercício só são exibidos se tiver seleccionado um exercício do programa

Nome do exercício

Duração programada

Consumo calórico programado

Frequência Cardíaca

Parar a Gravação e Ver o Resumo

Prima **PARA TRÁS** para interromper a gravação do exercício. Selecione **EXIT** (Sair) para parar a gravação e ver um Resumo (**Summary**) da sua sessão de exercício:



Result (Resumo)

Duração do exercício (hh.mm.ss)

Consumo calórico durante o exercício (Cal/kcal)

A frequência cardíaca máxima (max) e média (avg) da sessão de exercício (bpm/%FC_{max}), são exibidas alternadamente

Retire o conector do transmissor da tira e lave a tira com água corrente depois de cada utilização. Lave a tira à máquina, regularmente, ou pelo menos depois de a utilizar cinco vezes. Procedendo deste modo garante medições rigorosas e maximiza a vida útil do transmissor.

Para instruções detalhadas consulte Cuidados e Manutenção.

4. DEPOIS DO EXERCÍCIO

Agenda

Na Agenda, pode comparar a duração e quantidade de exercício, bem como as calorias consumidas durante o mesmo, nas várias zonas de intensidade, com os valores programados. A Agenda contém dados referentes apenas à semana actual e só regista dados de exercício se a sessão durar pelo menos dez minutos.

Para entrar na Agenda, prima PARA CIMA no visor da Hora.



Diary (Agenda)

As três barras representam a contagem de exercícios (#), o tempo do exercício (Ø) e o consumo calórico (c).

Prima OK e PARA CIMA/PARA BAIXO para ver mais pormenores.



Exe.Count / Exe.Time / Calories (Contagem de exercícios / Tempo do exercício / Calorias)

Objectivo semanal da contagem de exercícios/duração/calorias (A barra relevante fica realçada).

O total da contagem de exercícios/duração/consumo calórico conseguido

Prima PARA TRÁS para voltar à visualização da Agenda. Prima PARA BAIXO para entrar na visualização das Zonas de FC.

**HR zones** (Zonas de FC)

As três barras representam as zonas de frequência cardíaca Ligeira, Moderada e Intensa. Prima OK e PARA CIMA/PARA BAIXO para ver mais pormenores.

**Light / Moderate / Hard** (Ligeira / Moderada / Intensa)

O objectivo de duração na zona em questão

A barra relevante fica realçada

A duração do exercício na zona

Nota: Quando prime PARA TRÁS para voltar à visualização da Agenda ou das Zonas de FC, o último valor visualizado é apresentado na linha de baixo da visualização da Agenda ou das zonas de FC.

Acompanhamento

Todos os Domingos, à meia-noite, o seu Polar F11 revê automaticamente o seu progresso, repõe a zero as visualizações da Agenda e das Zonas de Frequência Cardíaca, guarda os dados da Agenda no ficheiro semanal e lembra-lhe para verificar a Agenda, exibindo um envelope no visor.

No início de cada mês, se deixar passar mais de 30 dias sem efectuar o Teste de Fitness, o Polar F11 lembra-lhe, automaticamente, que o deve fazer exibindo a indicação **TEST YOUR OWNINDEX** (Teste o seu OwnIndex).

Para abrir o lembrete, prima PARA CIMA e OK.



Result (Resultado)

Contagem total de exercícios da última semana

Duração total do exercício

Consumo calórico total durante o exercício (Cal/kcal)

Percentagem alcançada do objectivo semanal (se o programa estiver activado)



É exibido o símbolo do troféu durante toda a semana seguinte se tiver atingido pelo menos 75 % do seu objectivo semanal. Parabéns!

Ficheiros

Ficheiro Diário

Selecione **File** > **DAILY** (Ficheiro > Diário)

No Ficheiro Diário veja informações detalhadas das últimas 12 sessões de exercício.

Quando o Ficheiro fica cheio, a informação mais antiga é substituída pela mais recente. Para guardar os dados do exercício durante um período mais longo, transfira o ficheiro para o serviço **polarpersonaltrainer.com** na Web. Para mais informações, consulte a página 27.



Se tiver sido seleccionado um exercício de um programa, é exibida a indicação **Exercise name** (Nome do exercício); caso contrário, é exibida a indicação **Exercise** (Exercício). Cada barra representa uma sessão. Quanto mais alta for a barra maior a duração do exercício.
Data do exercício

PORTUGUÊS

Selecione o exercício que pretende visualizar premindo PARA CIMA/PARA BAIXO e OK.



Duration (Duração)

Nome do exercício

Hora do início da sessão

Duração do exercício (hh.mm.ss)



Calories (Calorias)

Consumo calórico durante o exercício (Cal/kcal)

Porcentagem de gordura eliminada pelo consumo calórico



Heart Rate (Frequência Cardíaca)

Frequência cardíaca máxima (**Max**) e média (**Avg**) em batimentos por minuto, alternada com a percentagem da frequência cardíaca máxima



As Zonas de FC (**HR zones**) só são exibidas se tiver seleccionado um exercício do seu programa pessoal
Prima OK para ver informações para as zonas de intensidade **Ligeira, Moderada** e **Intensa** .



Light / Moderate / Hard (Ligeira / Moderada / Intensa)
A barra da zona de intensidade fica realçada quando é examinada
Duração do exercício na zona
Prima **PARA TRÁS** para voltar à visualização **HR zones** (Zonas de FC).



A visualização do Tempo na Zona (**Time in Zone**) é exibida apenas se tiver sido efectuado um exercício manual e se tiverem sido definidos limites da FC.
Limites da frequência cardíaca
Duração do exercício efectuado entre os limites da frequência cardíaca

Para eliminar um Ficheiro Diário prima **LIGHT**, sem libertar, no visor **Duration** (duração) até ser exibida a pergunta **DELETE FILE?** (Eliminar ficheiro?). Selecciona **YES** (Sim). É exibida a pergunta **ARE YOU SURE?** (Tem a certeza?). Confirme a eliminação com **YES** (Sim).

Ficheiro Semanal e Ficheiro Totais

Selecione **File** > **WEEKLY** (Ficheiro > Semanal) ou **TOTALS** (Totais). Nos Ficheiros Semanal e Totais pode visualizar o número de exercícios, a duração e o consumo calórico das últimas 12 semanas ou desde a última reposição a zero.



Ficheiro Semanal

EXE.COUNT / EXE.TIME / CALORIES / HR ZONES

Último Domingo da semana seleccionada

A altura de uma barra indica o total semanal de exercícios / tempo de exercício / consumo calórico / tempo nas zonas-alvo

Contagem acumulada do total semanal de exercícios / tempo de exercício / consumo calórico / tempo nas zonas-alvo*

* Prima OK para visualizar a duração do exercício em diferentes zonas de intensidade.



Ficheiro Totais

Total Exe.Count / Duration / Calories

Última data de reposição a zero

Total acumulado das contagens de exercícios / duração / consumo calórico desde a última reposição a zero

Para esvaziar o Ficheiro Totais, prima PARA BAIXO até visualizar a indicação **Reset Total Counters?** (Repor Contadores Totais a Zero?). Prima OK e selecione a informação que pretende apagar. É exibida a pergunta **ARE YOU SURE?** (Tem a certeza?). Confirme a eliminação com **YES** (Sim).

Transferência de Dados

O Polar F11 possui dois modos de comunicação com o PC:

- Envio de dados com o Polar WebLink™:
Transferir dados para o serviço Web polar**personaltrainer**.com utilizando o software Polar WebLink. Para isso terá de se registar no serviço Web polarpersonaltrainer.com. Encontrará instruções detalhadas sobre o envio de dados no ficheiro de Ajuda do Polar WebLink.
- Receber dados com a ferramenta Polar UpLink™: Editar definições e transferir logotipos de um PC para a unidade de pulso com o software Polar UpLink Tool.

Para mais informações sobre os requisitos do sistema, consulte a página 43. Para transferir o Polar WebLink e o Polar UpLink Tool sem quaisquer encargos, visite www.polar.fi.

5. DEFINIÇÕES

Definições do Exercício

Selecione **Exercise** > **SETTINGS** (Exercício > Definições)

- **EXERCISE** (Exercício): Só pode escolher um exercício se o seu programa de exercício pessoal estiver activado. Escolha uma sessão de exercício premindo OK. **SELECT** (Selecione) o exercício ou visualize (**VIEW**) os objectivos da sessão. Num exercício **MANUAL** não existem objectivos predefinidos.
- **HR ALARM** (Alarme da FC): Ajuste o volume de som do alarme da zona-alvo.
- **HR LIMITS** (Limites da FC): Num exercício do programa, os limites pretendidos para a frequência cardíaca são definidos automaticamente. Se tiver escolhido uma sessão de exercício **MANUAL** ou se tiver desligado o programa poderá decidir fazer exercício em quatro limites diferentes da frequência cardíaca:
 1. **OWNZONE**: No início de cada exercício a unidade

de pulso determina automaticamente a sua zona-alvo individual da frequência cardíaca. Selecione uma intensidade **HARD**, **MODERATE**, **LIGHT** ou **BASIC** (Intensa, Moderada, Leve ou Básica) para a sua OwnZone.

2. **AUTOMATIC** (Automática): Os limites são determinados utilizando uma fórmula baseada na idade (220 menos a idade). Escolha **HARD**, **MODERATE**, **LIGHT** ou **BASIC** (Intensa, Moderada, Ligeira ou Básica). Verifique se digitou a data de nascimento correcta nas Definições do Utilizador!
 3. **MANUAL**: Defina manualmente os limites pretendidos para a frequência cardíaca.
 4. Para fazer exercício sem um limite definido, selecione **OFF**.
- **HR VIEW** (Visualização da FC): Selecione **HR** para visualizar a frequência cardíaca em batimentos por minuto (bpm) ou **HR%** para a visualizar em percentagem da frequência cardíaca máxima.

Selecione os seus limites de frequência cardíaca OwnZone ou Automática a partir das seguintes quatro intensidades de exercício:

- **HARD** (80-90% FC_{max}) para exercício relativamente curto, de forte intensidade.
- **MODERATE** (70-80% FC_{max}) particularmente eficaz para melhorar a forma aeróbica. É recomendada para quem faz exercício regularmente.
- **LIGHT** (60-70% FC_{max}) adequada para melhorar a saúde e a forma física. Também melhora a resistência base e ajuda a recuperar de exercício mais pesado.
- **BASIC** (65-85% FC_{max}) é adequada para exercícios de intensidade aeróbica.

OwnZone

O Polar F11 determina automaticamente a sua zona de intensidade de exercício, individual e segura: a sua OwnZone. A função orienta-o durante o aquecimento. Os seus limites OwnZone podem variar diariamente, dependendo da sua condição física e psicológica.

Pode seleccionar uma intensidade das quatro zonas diferentes de frequência cardíaca: Ligeira, Moderada, Intensa e Básica. Para mais informações sobre intensidades de exercício, consulte a página 29.

Aconselhamos o uso da OwnZone sempre que faz exercício, ou, pelo menos,

- Quando alterar o ambiente ou o modo do exercício.
- Quando voltar a fazer exercício, depois de uma paragem superior a uma semana.
- Se se sentir diferente. Por exemplo, se não estiver recuperado de treinos anteriores, se não se sentir bem ou se estiver sob pressão.
- Depois de alterar as definições do utilizador.

A OwnZone foi desenvolvida para pessoas saudáveis. Alguns estados de saúde podem originar falhas na determinação da OwnZone baseada na variabilidade da frequência cardíaca, como é o caso da hipertensão, de algumas arritmias cardíacas e de alguns medicamentos. Nestes casos, serão usados os limites com base na idade para determinar a OwnZone.

Determinar a sua OwnZone

Determine os limites da sua OwnZone em 1-5 minutos, durante o aquecimento, enquanto anda, corre ou pratica qualquer outro desporto. Antes de começar assegure-se de que as Definições de Utilizador estão correctas e de que a função OwnZone está activada.

1. Comece a gravar o exercício. O símbolo OwnZone aparece no visor e a determinação é iniciada. O processo é executado em cinco etapas. Um sinal sonoro anuncia o fim de cada etapa. Evite parar durante a determinação da OwnZone.
 - **OZ**> Caminhe devagar, durante 1 minuto. Mantenha a frequência cardíaca abaixo de 100 bpm / 50% da FC_{max} durante esta primeira etapa.
 - **OZ**>> Caminhe normalmente, durante 1 minuto. Aumente suavemente a frequência cardíaca em 10 bpm / 5 % da FC_{max} .
 - **OZ**>>> Caminhe a um ritmo apressado, durante

1 minuto. Aumente suavemente a frequência cardíaca em 10 bpm / 5 % da FC_{max} .

- **OZ**>>>> Faça jogging, devagar, durante 1 minuto. Aumente suavemente a frequência cardíaca em 10 bpm / 5 % da FC_{max} .
 - **OZ**>>>> Faça jogging a um ritmo apressado, ou corra, durante 1 minuto.
2. Quando ouvir dois sinais sonoros consecutivos, a sua OwnZone está determinada. Após uma determinação bem sucedida, a indicação **OwnZone Updated** (OwnZone Actualizada) é exibida alternadamente no visor, com os limites de frequência cardíaca. Se a determinação da OwnZone falhar, serão exibidas no visor a indicação **OwnZone Limits** (Limites OwnZone) e os valores dos seus limites OwnZone anteriores. Se a OwnZone não tiver sido determinada anteriormente, serão utilizados limites baseados na idade.
 3. Continue a fazer exercício. Tente permanecer na zona da frequência cardíaca indicada para maximizar os benefícios do exercício.

Outras definições

Definições do Relógio (**WATCH**)

Selecione **Settings** > **Watch** (Definições > Relógio)

- **TIMER** (Temporizador): Defina o temporizador de contagem decrescente para tocar uma vez. Reinicie o temporizador durante o seu funcionamento premindo OK, sem libertar, ou pare-o premindo PARA TRÁS. Para ocultar o temporizador prima PARA CIMA, sem libertar.
- **REMIND** (Lembrete): Pode activar sete lembretes diferentes no Polar F11. Para criar um novo lembrete, seleccione **ADD** (Adicionar). Introduza a Data (**Date**) e a Hora (**Time**). Seleccione quando é que o lembrete deverá ser activado: 1 Dia, 1 Hora, 30 Minutos ou 10 Minutos antes, ou na hora (**1 DAY, 1 HOUR, 30 MIN, 10 MIN** ou **ON TIME**). Indique se o lembrete deverá soar à mesma hora Anual, Mensal, Semanal, Diariamente, De hora em hora, Uma vez (**YEARLY, MONTHLY, WEEKLY, DAILY, HOURLY, ONCE**) ou desactive-o (**OFF**). Seleccione um exercício que pretenda ligar ao lembrete, ou **NONE**

(Nenhum), se não o quiser ligar. Se pretender, renomeie o lembrete (**Rename**).

Selecione um lembrete existente se pretender modificar os seus atributos ou se o pretender o eliminar (**DELETE**).

Desligue o som do alarme premindo LIGHT.

Prima OK para o desactivar temporariamente durante 10 minutos e PARA TRÁS para sair do visor do lembrete.

- **ALARM** (Alarme): Defina o alarme para soar Diariamente (**DAILY**), de Segunda a Sexta (**MON-FRI**) ou desactive-o (**OFF**). O alarme funciona em todos os modos excepto em modo Exercício. Prima PARA TRÁS para parar o alarme ou OK para o desactivar temporariamente durante 10 minutos.
- **TIME / TIME2** (Hora / Hora2): Defina duas horas diferentes. No modo Hora mude rapidamente da Hora 1 para a Hora 2 premindo PARA BAIXO, sem libertar.
- **DATE** (Data): Defina a data.

HR SET (Definições da frequência cardíaca)

Selecione **Settings** > **HR SET** (Definições > Definir FC)

- **HR ALARM** (Alarme da FC): Selecione alto (**VOL 2**), baixo (**VOL 1**), ou alarme desactivado (**OFF**).
- **HR VIEW** (Visualização da FC): Selecione **HR** (batimentos por minuto), ou **HR%** (percentagem da frequência cardíaca máxima).

Definições do Utilizador (**USER**)

Selecione **Settings** > **User** (Definições > Utilizador).

- **Weight** (Peso): Para mudar as unidades prima **LIGHT**, sem libertar.
- **Height** (Altura): Para mudar as unidades prima **LIGHT**, sem libertar.
- **Birthday** (Data de nascimento): Ajuste a sua data de nascimento.
- **Sex** (Sexo): Selecione **Male** (Masculino) ou **Female** (Feminino).
- **Activity** (Actividade): Selecione a opção que melhor descreve a quantidade e intensidade

global da sua actividade física nos últimos três meses.

1. **Top** (Máxima): Faz exercício físico intenso pelo menos 5 vezes por semana, ou faz exercício para melhorar o seu desempenho para fins de competição.
2. **HIGH** (Forte): Faz exercício físico intenso pelo menos 3 vezes por semana; e.g., corre 10-40 km ou 6-25 milhas por semana ou dedica 2-4 horas por semana a uma actividade física equivalente.
3. **MODERATE** (Moderada): Pratica regularmente desportos recreativos; e.g., corre 5-10 km ou 3-6 milhas por semana ou dedica ½-2 horas por semana a actividade física equivalente, ou o seu trabalho requer uma actividade física modesta.
4. **Low**: (Baixa): Não pratica desportos recreativos ou actividades físicas intensas regularmente; e.g., faz passeios a pé apenas por prazer ou pratica exercício físico, o suficiente para provocar respiração forçada ou transpiração apenas ocasionalmente.

PORTUGUÊS

- **HR max** (FC max) (é o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto (bpm) durante o esforço físico máximo): Altere o valor predefinido apenas se conhecer o seu valor medido em laboratório. Para mais informações, consulte <http://support.polar.fi>.
- **VO2 max** (traduz a capacidade máxima de consumo de oxigénio do organismo durante o esforço máximo): Altere o valor predefinido apenas se conhecer o seu valor medido em laboratório. Para mais informações, consulte <http://support.polar.fi>.
- **HR sit** (FC snt): É a frequência cardíaca normal quando não está a efectuar nenhuma actividade física (quando está sentado). Para determinar a FC_{snt} , coloque o transmissor, sente-se, e não execute nenhuma actividade física. Após dois ou três minutos, prima o botão OK no modo Hora para visualizar a frequência cardíaca. Esta é a sua FC_{snt} . Para efectuar uma determinação mais rigorosa, repita o procedimento várias vezes e calcule a média.

Definições Gerais (**GENERAL**)

Seleccione **Settings** > **GENERAL** (Definições> Gerais)

- **SOUND** (Som): Ajuste o som dos botões e das actividades; **VOL 2** (alto), **VOL 1** (baixo), ou **OFF** (sem som).
- **KEYLOCK** (Bloqueio de botões): Para bloquear ou desbloquear botões manualmente (**MANUALY**), prima LIGHT, sem libertar. O bloqueio automático (**AUTOMATIC**) é activado se não tiver premido os botões durante um minuto.
- **Units** (Unidades): Seleccione unidades métricas (**KG/CM**) ou imperiais (**LB/FT**).
- **LANGUAGE** (Idioma): Seleccione **ENGLISH**, **DEUTSCH**, **ESPAÑOL**, **FRANÇAIS** ou **ITALIANO** (Inglês, Alemão, Espanhol, Francês ou Italiano).

6. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES

Cuidar do seu Monitor de Frequência Cardíaca

Unidade de pulso: Limpe com uma solução de água e sabão suave, seque com uma toalha. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (como palha-de-aço ou químicos de limpeza). Mantenha num local fresco e seco. Não os guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou um saco de desporto) nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). Não exponha à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados.

Transmissor: Retire o conector do transmissor da tira e lave a tira com água corrente depois de cada utilização. Seque o conector utilizando uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (como palha-de-aço ou químicos de limpeza).

Lave a tira à máquina, regularmente, a 40°C/104°F ou pelo menos após cinco utilizações. Procedendo deste modo garante medições credíveis e maximiza a vida do transmissor. Utilize uma bolsa de lavagem. Não deixe de molho, não seque com centrifugação, não engome, não limpe a seco nem lave a tira com lixívia. Não utilize detergente com lixívia nem amaciador de tecidos. Nunca coloque o conector do transmissor numa máquina de lavar ou de secar!

Seque e guar a tira e o transmissor separadamente. Lave a tira à máquina antes de a guardar durante um período de tempo prolongado e sempre que houver contacto com água de piscina com elevado teor de cloro.

PORTUGUÊS

Assistência: O Monitor de Frequência Cardíaca Polar F11 foi concebido para o ajudar a conseguir atingir objectivos pessoais de forma física, indicar o nível de esforço fisiológico e a intensidade durante uma sessão de exercício. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

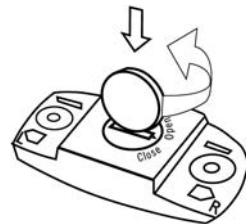
Durante os dois anos do período da garantia, a assistência deve ser prestada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços de assistência não autorizados pela Polar Electro.

Mudar as pilhas da Unidade de pulso: Não abra a unidade de pulso. Para garantir as propriedades de resistência à água e o uso de componentes adequados, a pilha da unidade de pulso deve ser substituída apenas num Centro de Assistência Polar autorizado. Ao mesmo tempo, será efectuada uma verificação do monitor de frequência cardíaca Polar.

O indicador de pilha fraca é exibido quando a pilha apresentar 10-15% da sua carga. A luz de retroiluminação e os sons são automaticamente desactivados. O uso excessivo da luz de retroiluminação gasta a pilha mais rapidamente. Num ambiente frio o indicador de pilha fraca poderá ser exibido, mas é desactivado logo que voltar a um ambiente mais quente.

Mudar as pilhas do Transmissor

1. Abra a tampa do compartimento da pilha girando-a no sentido retrógrado, em direcção a OPEN (Abrir), com uma moeda.
2. Coloque a pilha dentro do compartimento da tampa, com o lado positivo (+) voltado para a tampa.
3. Verifique se o anel vedante está colocado na ranhura, para garantir a resistência à água.
4. Coloque a tampa do compartimento da pilha no sensor, mantendo a pilha no seu interior. Exerça pressão na tampa, com esta colocada, e feche-a rodando no sentido directo, de OPEN (Abrir) para CLOSE (Fechar), usando uma moeda.



Para garantir a duração máxima da tampa da pilha, abra-a apenas quando for necessário substituir a pilha. Recomendamos a mudança do anel vedante da tampa da pilha sempre que esta seja substituída. Poderá obter conjuntos adicionais de anéis vedantes/pilhas em retalhistas Polar que mantenham um bom stock de materiais e em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e Canadá, os anéis vedantes só estão disponíveis em Centros de Assistência Polar autorizados.

Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão contacte imediatamente um médico.

As pilhas devem ser eliminadas de acordo com as leis locais.

Precauções

Minimizar Eventuais Riscos

A prática de exercício pode incluir algum risco. Antes de iniciar um programa regular de exercício responda às seguintes perguntas relativas ao seu estado de saúde. Se responder sim a qualquer destas perguntas, consulte um médico antes de iniciar um programa de treino.

- Deixou de praticar exercício durante os últimos 5 anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Não se esqueça que, para além da intensidade do exercício, a medicação para o coração, para a tensão arterial, para patologias do foro psicológico, para a asma, para problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também podem afectar a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante a actividade física. Se sentir dores inesperadas ou fadiga excessiva durante e actividade física, pare o exercício ou continue com menos intensidade.

Se tem um pacemaker, desfibrilador ou outro dispositivo electrónico implantado, estará a usar o monitor de frequência cardíaca Polar por sua conta e risco. Antes de começar a usá-lo, faça uma prova de esforço sob a supervisão de um médico. Esta prova destina-se a garantir a segurança e fiabilidade da utilização simultânea do pacemaker e do monitor de frequência cardíaca.

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada nas Especificações Técnicas. Para evitar qualquer reacção cutânea provocada pelo transmissor, use-o por cima de uma T-shirt. Humedeça bem a T-shirt sob os eléctrodos, para garantir o seu adequado funcionamento.

A humidade e o desgaste intensos podem provocar a libertação de tinta preta da superfície do transmissor, que pode manchar roupas claras.

Se utilizar repelente de insectos, evite o contacto com o transmissor.

No modo não codificado, as unidades de pulso captam os sinais do transmissor num raio de 1 metro / 3 pés. A moldura em torno do símbolo coração, na parte inferior do visor, indica que a transmissão está codificada. A codificação bloqueia interferências de monitores de frequência cardíaca existentes nas proximidades.

PORTUGUÊS

O Polar F11 pode ser usado durante a prática da natação. Para manter a resistência à água, não prima os botões debaixo de água. Para mais informações, consulte <http://support.polar.fi>.

A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional ISO 2281. Os produtos são divididos em três categorias, conforme a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar, e confira as respectivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Inscrição na parte de trás da caixa	Salpicos, suor, chuva, etc.	Tomar banho e nadar	Mergulho em apneia (sem garrafas de ar)	Mergulho autónomo (com garrafas de ar)	Características de resistência à água
Water resistant	x	-	-	-	Salpicos, chuva, etc.
Water resistant 50m	x	x	-	-	Mínimo para tomar banho e nadar
Water resistant 100m	x	x	x	-	Para uso frequente na água mas não para mergulho autónomo.

Podem ocorrer perturbações electromagnéticas

perto de linhas de alta tensão, semáforos, catenárias de comboios e de eléctricos, televisões, motores de automóvel, computadores de bicicleta, de alguns aparelhos de exercício motorizados, telemóveis ou de portas com sistemas de detecção de metais. Para evitar leituras irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.

Os equipamentos de exercício com componentes electrónicos podem provocar interferências. Para tentar resolver esse problema, proceda do seguinte modo:

1. Retire o transmissor do peito e utilize o equipamento de exercício como habitualmente.
2. Desloque a unidade de pulso até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada nem seja exibido o símbolo do coração. Regra geral, a interferência é maior mesmo à frente do ecrã do equipamento, enquanto do lado esquerdo ou direito do ecrã é quase inexistente.
3. Volte a colocar o transmissor no peito e, tanto quanto possível, mantenha a unidade de pulso nesta zona livre de interferências.

Se mesmo assim o monitor de frequência cardíaca não funcionar, o equipamento poderá transmitir demasiado ruído eléctrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios.

Resolução de problemas

Se não sabe em que parte do menu está, prima PARA TRÁS, sem libertar, até ser exibida a hora.

Se não houver reacção a nenhum botão, reinicialize a unidade de pulso premindo simultaneamente todos os botões durante dois segundos. São guardadas todas as definições excepto a hora e a data.

Se o valor da frequência cardíaca for irregular, extremamente elevado ou nulo (00), certifique-se de que não existe nenhum transmissor de frequência cardíaca num raio de 1 m/3 ft e que a tira/eléctrodos têxteis do transmissor estão bem junto à pele, humedecidos, limpos e sem danos.

Se não conseguir determinar a frequência cardíaca quando usar o vestuário desportivo, tente medi-la usando a tira. Se conseguir, o problema deve ser do vestuário. Contacte o retalhista/fabricante do vestuário.

Os sinais electromagnéticos fortes podem causar leituras irregulares. Se a frequência cardíaca

continuar irregular, apesar de se afastar da fonte de interferências, diminua a velocidade e verifique o pulso manualmente. Se achar que corresponde aos valores elevados exibidos no visor, poderá ter uma arritmia cardíaca. A maioria dos casos de arritmia não é grave, mas mesmo assim consulte o médico.

Poderá ter ocorrido um problema cardíaco que tenha alterado o seu ECG. Se for esse o caso, consulte o seu médico.

Se a medição da frequência cardíaca não funcionar, apesar das acções indicadas anteriormente, a pilha do transmissor poderá estar gasta. Para informações sobre a mudança de pilhas, consulte a página 37.

Especificações técnicas

Unidade de pulso

Tipo de pilha	CR 2032
Duração da pilha	Média de 1,5 anos (1 h/dia, exercício 7 dias/semana)
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do bracelete	Poliuretano
Tampa posterior e fivela do bracelete	Aço inoxidável em conformidade com a Directiva 94/27/UE e suas alterações 1999/C 205/05 sobre a libertação de níquel a partir de produtos destinados a entrar em contacto directo e prolongado com a pele.
Precisão do relógio	Superior a $\pm 0,5$ segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F.
Precisão da medição da frequência cardíaca	$\pm 1\%$ ou ± 1 bpm, consoante a maior, em condições de estabilidade.

Transmissor

Tipo de pilha	CR 2025
Duração da pilha	Média de 2 anos (1 h/dia, 7 dias/semana)

Anel vedante da pilha	Anel vedante 20,0 x 1,0 Material FPM
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do conector	Poliamida
Material da tira elástica	35% Poliéster, 35% Poliamide, 30% Poliuretano

Valores limite

Cronómetro	23 h 59 min 59 s
Frequência Cardíaca	30 - 199 bpm
Tempo total	0 - 9999 h 59 min 59 s
Consumo calórico total	0 - 999999 kcal/Cal
Contagem total das sessões de exercício	65 535
Data de nascimento	1921 - 2020

Requisitos do sistema

Polar WebLink	PC, Windows® 98/98SE/ME/2000/XP/Vista, Placa de som, Microfone
Polar UpLink Tool	PC, Windows® 98/98SE/ME/2000/XP/Vista, Placa de som, Altifalantes ou auscultadores dinâmicos

Garantia e Termo de Responsabilidade

Garantia Limitada Internacional Polar

Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy para os clientes que adquiriram este produto noutros países.

A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy garante, ao consumidor/comprador original deste dispositivo, que este produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois anos a contar da data de aquisição.

Agradecemos que guarde o recibo ou o Cartão de Assistência a Clientes Polar carimbado, como prova de compra!

A garantia não cobre a pilha, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas rachadas ou partidas.

A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto. Durante o período de garantia o produto será reparado ou substituído, num Centro de Assistência Técnica autorizado, sem quaisquer encargos.

44 Informações sobre a Assistência a Clientes

Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.

© 2007 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia.

Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia. A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2000. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy. Os nomes e logotipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo TM, são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logotipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo [®], são marcas registadas da Polar Electro Oy, excepto o Windows, que é uma marca registada da Microsoft Corporation.

Termo de responsabilidade

O conteúdo deste manual destina-se apenas para fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.

A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.

A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Este produto está protegido por uma ou várias das seguintes patentes: FI55293, FI88223, US5491474, DE4215549, GB2257523B, FR92.06120, HK113/1996, SG9591671-4, FI110303, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, US6714812, FI114202, US 6537227, EP 1055158, US5719825, US58048027. Outras patentes pendentes.

Fabricado pela Polar Electro Oy, Professorintie 5,
FIN-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8
5202 300, www.polar.fi

CE 0537

Este produto está em conformidade com a Directiva 93/42/EEC. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.



Os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE). Por isso, nos países da UE, estes produtos devem ser eliminados selectivamente. Fora da União Europeia, a Polar encoraja-o a minimizar eventuais efeitos dos resíduos no ambiente e na saúde humana, seguindo as leis locais referentes à eliminação de resíduos e, sempre que possível, a utilizar uma recolha selectiva dos dispositivos electrónicos.

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY

Download from Www.Somanuals.com. All Manuals Search And Download.

Free Manuals Download Website

<http://myh66.com>

<http://usermanuals.us>

<http://www.somanuals.com>

<http://www.4manuals.cc>

<http://www.manual-lib.com>

<http://www.404manual.com>

<http://www.luxmanual.com>

<http://aubethermostatmanual.com>

Golf course search by state

<http://golfingnear.com>

Email search by domain

<http://emailbydomain.com>

Auto manuals search

<http://auto.somanuals.com>

TV manuals search

<http://tv.somanuals.com>